

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
4.1. Объем дисциплины	3
4.2. Содержание дисциплины	3
4.3. Структура дисциплины	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	7
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	8
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины	8
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине	8
6.1.1. Планы практических занятий.....	8
6.1.2. Тест по материалу дисциплины.....	9
Для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине	9
6.2.1. <i>Оценочные средства для промежуточной аттестации.....</i>	<i>9</i>
Объекты оценивания, критерии, шкалы.....	9
Оценочные средства (задания для студентов)	10
6.2.2. <i>Оценочные средства для текущего контроля</i>	<i>12</i>
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	12
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	15
Литература по курсу	15
Основная литература	15
Дополнительная литература	15
Интернет-ресурсы	15
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в рамках общекультурной компетенции ОК-8.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин студентами в ходе изучения: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

В категории «ЗНАТЬ»:

(ОК-8) –II– З: Знает основные средства и методы физического совершенствования.

В категории «УМЕТЬ»:

(ОК-8) –II– У: Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

(ОК-8) –III– У: Умеет оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.

В категории «ВЛАДЕТЬ»:

(ОК-8) –III– В:

Имеет опыт реализации программы совершенствования физических качеств.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в 6 семестре составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

- 34 часа аудиторной работы (14 часов лекций и 20 часов практических занятий),
- 38 часов самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в 6 семестре, ее освоение заканчивается зачетом.

4.2. Содержание дисциплины

Лекционный курс

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Основные понятия. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего учителя. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Формирование физической готовности студентов разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохраненных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. СОЦИАЛЬНО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основные понятия. Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма. Гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки, система физического воспитания, естественно – научные основы физического воспитания, социально – биологические основы физической культуры.

Содержание. Организм человека как единая биологическая система. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых – физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально –экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика овладения техникой ходьбы.

Раздел 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Основные понятия. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно – тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно – тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля. Аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.

Физические упражнения в режиме трудового и учебного дня.

Способы регулирования физической нагрузки студентов с различными видами

нарушений в процессе физического воспитания (занятия физической культурой, коррекционные и рекреативные занятия, спортивные тренировки, самостоятельные занятия). Показания и противопоказания к физическим; нагрузкам. Регулирование психофизической нагрузки лиц с различными видами нарушений.

Раздел 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Основные понятия. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие, массаж, самомассаж.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего педагога.

Корригирующие упражнения для глаз.

Раздел 5. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основные понятия. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно – педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями. Врачебно – педагогический контроль, его содержание.

Практические занятия

(6 семестр 5 занятий).

Раздел V. Спортивные игры, волейбол.

Тема 1. Занятие 1. Обучение и совершенствование передачи мяча в волейболе сверху двумя руками. Имитационные упражнения. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Упражнения в парах, тройках. Упражнения на технику выполнения передачи.

Тема 2. Занятие 2. Обучение и совершенствование передачи мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения. Изучение положения рук, кистей рук, имитация. Упражнения в парах.

Тема 3. Занятие 3. Обучение и совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча. Обще развивающие упражнения, подводящие и специальные упражнения.

Тема 4. Занятие 4. Обучение более сложных технических приёмов в волейболе (нападающий удар с различных зон, одиночное и групповое блокирование, приём мяча снизу в падении). Двухсторонняя игра. (Обучение индивидуальных и групповых взаимодействий в тактике нападения и защиты)

Тема 5. Занятие 5. Контрольное занятие. Выполнение нормативов, связанных с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками, приёма и подачи мяча.

(6 семестр 5 занятий).

Раздел III. Лёгкая атлетика.

Тема 6. Занятие 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 7. Занятие 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Тема 12. Занятие 3. Обучение технике прыжка в длину в целом. 1. Повторное выполнение среднего разбега (10-12 беговых шагов) с ускорением. 2. То же в соревновании на лучшую технику выполнения разбега. 3. Прыжки в длину со среднего разбега через планку, установленную на высоте 60-80 см и на расстоянии половины дальности полета. 4. Соревнования по прыжкам в длину со среднего разбега на результат. 5. Повторнопробегание разбега без отталкивания. 6. Повторнопробегание разбега с отталкиванием.

Тема 13. Занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину в целом. Прыжки с полного разбега. 2. Выполнение полетной части прыжка. 3. Прыжки с малого разбега, отталкиваясь от мостика или трамплина. 4. Совершенствование в технике отдельных частей прыжка и выполнение прыжков с полного разбега избранным способом. 5. Участие в соревнованиях.

Тема 14. Занятие 5. Контрольное занятие.

4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1.				72	14	20	38	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6		4	2	0	2	Опрос, выполнение письменных заданий
2.	Социально – биологические основы физической культуры	6		4	2	0	2	Опрос, выполнение письменных заданий
3.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	6		4	2	0	2	Опрос, выполнение письменных заданий
4.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	6		6	4	0	2	Опрос, выполнение письменных заданий
5.	Методики самостоятельных занятий физическими	6		6	4	0	2	Опрос, выполнение письменных заданий

	упражнениями.самоконт роль в процессе физического воспитания							
6.	Спортивные игры	6						
7	Тема 1. Обучение и совершенствование передачи мяча в волейболе сверху двумя руками.	6		6	0	2	4	Выполнение практических заданий
8	Тема 2. Обучение и совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.	6		6	0	2	4	Выполнение практических заданий
9	Тема 3. Обучение и совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча.	6		4	0	2	2	Выполнение практических заданий
10	Тема 4. Обучение более сложных технических приёмов в волейболе. Двухсторонняя игра.	6		4	0	2	2	Выполнение практических заданий
11	Тема 5. Контрольное занятие.	6		4	0	2	2	Выполнение практических заданий
12	Легкая атлетика	6						
13	Тема 6. Занятие 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6		6	0	2	4	Выполнение практических заданий
14	Тема 7. Занятие 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	6		6	0	2	4	Выполнение практических заданий
15	Тема 8. Занятие 3. Обучение технике прыжка в длину в целом.	6		4	0	2	2	Выполнение практических заданий
16	Тема 9. Занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.	6		4	0	2	2	Выполнение практических заданий
17	Тема 10. Занятие 5. Контрольное занятие.	6		4	0	2	2	Выполнение практических заданий
18	Промежуточная аттестация							Зачёт в 6 семестре

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

– Здоровьесберегающие технологии – поддержание здоровья у студентов, формирование у них необходимых навыков физической подготовленности и здорового образа жизни.

– Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

1. Средства MicrosoftOffice
– MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
– MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Планы практических занятий

6 семестр

- Тема 1. Воспитание скоростно-силовых качеств(а)
- Тема 2. Воспитание скоростно-силовых качеств(б)
- Тема 3. Воспитание гибкости
- Тема 4. Воспитание ловкости
- Тема 5. Воспитание силовых способностей
- Тема 6. Передача мяча сверху
- Тема 7. Прием мяча снизу

Тема 8. Подача мяча
 Тема 9. Игра в 3 касания
 Тема 10. Бег на короткие дистанции
 Тема 11. Бег на длинные дистанции
 Тема 12. Прыжки в длину с места

6.1.2. Тест по материалу дисциплины

Бег 100 м. (сек.)
 Бег 3000 м. (мин. сек.)
 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
 Тест на гибкость (см)
 Прыжки в длину с места (см)
 Бег 100 м. (сек.)
 Бег 2000 м. (мин. сек.)
 Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)
 Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)
 Тест на гибкость (см)
 Прыжки в длину с места (см)

Методические рекомендации:

Освоение дисциплины: «Физическая культура и спорт» наиболее сложный и ответственный вид деятельности. Начинать подготовку к зачету нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов практических занятий. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем требований, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде описаний для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция ОК-8 – готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

Уровень освоения компетенции (ОК-1) – I: имеет представление о сущности основных физических качеств и приемах физического самосовершенствования

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
(ОК-8) – II – 3: Знает основные средства и методы физического самосовершенствования.	Не владеет материалом.	Воспроизводит знание, допуская существенные фактические ошибки.	Знает материал поверхностно, с трудом комментирует.	Верно воспроизводит знание.	Верно воспроизводит знание, формулирует собственные суждения на основе

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
					изученного.
(ОК-8) –II– У: Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Умение не сформировано.	Допускает существенные ошибки, выполняя данное действие.	Способен подобрать методы и средства совершенствования отдельных физических качеств.	В целом верно подбирает методы и средства совершенствования физических качеств.	Способен подобрать методы и средства совершенствования физических качеств и дать к ним подробный аргументированный комментарий.
(ОК-8) –III– У: Умеет оценивать физическое состояние и составлять программу совершенствования физических качеств.	Не умеет составлять программу совершенствования физических качеств	Испытывает серьезные трудности в составлении программы для совершенствования физических качеств	Способен с помощью преподавателя составить программу для совершенствования физических качеств с применением простейших методов.	Способен корректно оценить состояние физических качеств и составить программу для совершенствования физических качеств с использованием рекомендованных методов и средств.	Способен самостоятельно оценить состояние физических качеств и составить их программу совершенствования. Демонстрирует высокий уровень развития способности.
(ОК-8) –III– В: Имеет опыт реализации программы совершенствования физических качеств.	Не имеет опыта реализации программы.	Испытывал серьезные затруднения при реализации программы.	Прилагал усилия для реализации программы совершенствования физических качеств. Добился отдельных положительных результатов.	Справился с реализацией программы совершенствования физических качеств. Продемонстрировал достижение положительного результата.	Составил и реализовал программу совершенствования двигательных качеств на основе оценки физического состояния. Продемонстрировал достижение высоких результатов и мотивированность к занятиям физической культурой.

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

(ОК-8) – II– У 1:

Челночный бег

Прыжки со скакалкой

Стретчинговые упражнения

Динамические упражнения

Передача мяча в парах на месте

Передача мяча в тройках на месте

Передача мяча в парах в движении

Передача мяча у стены

Прием мяча снизу в парах

Приём мяча снизу в тройках

Приём мяча в парах в движении

Передача мяча у стены

Подача мяча в стену

Подача мяча через сетку
Подача мяча в разные зоны
Специально-беговые упражнения.
Положение высокого и низкого старта
Бег с изменением направления
Прыжковые упражнения
Прыжки через препятствия

(ОК-8) – II– В 1

Юноши:

Бег 100 м. (сек.)
Бег 3000 м. (мин. сек.)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
Тест на гибкость (см)
Прыжки в длину с места(см)

Девушки:

Бег 100 м. (сек.)
Бег 2000 м. (мин. сек.)
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз, под углом 40)
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)
Тест на гибкость (см)
Прыжки в длину с места(см)

Составление программ физического совершенствования, составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях на примере:

Комплекс ЛФК при нарушениях осанки:

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки поднять вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, при этом разводя локти в стороны, затем опустить руки вниз. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. - то же. Руки поднять вверх, потянуться, бросить мяч назад, затем через стороны опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.
3. И.П. - стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. При этом следить за сохранением правильной осанки. Сделать 4-6 раз.
4. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, при этом смотреть вперед. Выполнять наклоны вправо и влево. Сделать по 4-6 наклонов в каждую сторону.
5. И.П. - лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить, при этом не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. Повторить 8-10 раз.
6. И.П. - лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Выполнять дыхательное упражнение. При этом следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе опускались. Повторить 3-4 раза.
7. И.П. - лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении 5-10 секунд. Повторить 3-4 раза.
8. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполнять поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении в течение 3-5 секунд. Сделать по 4-6 раз каждой ногой.

9. И.П. - лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища, при этом одновременно выпрямляя руки в стороны - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.

10. И.П. - лежа на спине. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). Сделать по 10-15 раз каждой ногой. Затем - отдых лежа на спине, при этом спокойное дыхание в произвольном темпе в течение 20-30 секунд.

11. И.П. - лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, при этом прогибаясь и сближая лопатки, затем лечь, расслабляя мышцы. Повторить 3-4 раза.

12. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти (упражнение "мостик"). Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

13. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, развести руки в стороны, затем вверх, далее - потянуться, руки в стороны и вниз. Повторить 4-5 раз.

14. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3-5 секунд. То же самое повторить другой рукой и ногой. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

15. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, затем поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Затем опустить через стороны руки вниз. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

16. И.П. - основная стойка, гимнастическая палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

17. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, сделать наклон в сторону, при этом смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же самое повторить в другую сторону. Сделать по 2—3 раза в каждую сторону, темп медленный

Выполняя упражнения при нарушении осанки у детей необходимо следить за тем, чтобы правильно выполнялись дыхательные упражнения. После выполнения упражнений следует походить по комнате обычным шагом, при этом сохраняя правильную осанку. Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5-6 - полный выдох). Продолжительность ходьбы 2-3 минуты.

6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по трем группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

Это распределение – на усмотрение разработчика, но должно быть привязано к БАРС.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 11 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление план-конспектов, составление ОРУ

3. Другие виды учебной деятельности:

– Участие в соревнованиях, судейство.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежут аттестация	Итого
6	10	0	30	10	0	10	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 6 семестр

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. оценивается – от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений. От 0-30 баллов

Самостоятельная работа

Составление технологических карт, составление комплексов ОРУ оценивается от 0 - 10 баллов за семестр

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов:

- участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); судейство одного соревнования или спортивного праздника 1 баллов (до 5 баллов).
- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (1 баллов за одно соревнование, до 5 баллов);

Промежуточная аттестация

1. Ответы на вопросы зачета по лекционному курсу до 15 баллов

Вопросы к теоретическому зачету:

1. Что означает понятие "Физическая культура". Ее связь с общей культурой общества.
2. История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Задачи физической культуры.
4. Понятие о гиподинамии и мерах ее предупреждения.
5. Характеристика утомления, переутомления.
6. Характеристика восстановления, фазы восстановительного процесса, суперкомпенсация, средства и приемы, ускоряющие восстановление.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при занятиях физическими упражнениями.
9. Что понимается под физическими упражнениями, классификация физических упражнений. Основные способы их дозирования.
10. Влияние образа жизни на состояние здоровья человека.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
12. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы, какие упражнения в них включают?
13. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и их изменение под воздействием физических тренировок.

14. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют. Возможности физической культуры в увеличении роста (длины тела), стимулировании роста мышечной массы, уменьшении избыточной массы тела.
15. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями и уровнем физической подготовленности.
16. Профилактика травматизма и первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий физическими упражнениями.
17. Неотложные состояния и их профилактика.

Критерии оценки ответов на вопросы

Оценка	Критерии
1 балл	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
5 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
10 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
15 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

Таблица оценивания Юноши

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,3	13,30	14,00	>14,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжки в длину с места(см)	240	230	215	<205
Итого	25	20	15	10
	баллов	баллов	баллов	баллов

Девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6

Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	>12,10
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз,под углом 40)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжки в длину с места(см)	195	180	170	<160
Итого	25	20	15	10
	баллов	баллов	баллов	баллов

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература по курсу

Основная литература

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04588-6. ЭБ ВООК

Дополнительная литература

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1.

3. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон.текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по физической культуре проходят в спортивных залах Балашовского института СГУ. В ходе учебного процесса используется инвентарь и оборудование, состоящее на балансе вуза.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 04.12.2015, зарегистрирована Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40534).

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта, протокол № 1 «31» августа 2017 года

Автор:

Преподаватель кафедры ФК и Спорта

Рыльский О. Н.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент

Викулов А.В.

Декан факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Тимушкин А. В.